

生活技能清單 獨立生活技能評估工具

LIFE SKILLS INVENTORY INDEPENDENT LIVING SKILLS ASSESSMENT TOOL

說明

為能準確地填寫獨立生活技能評估表格，請讓有關青少年、兒童事務管理局的社會工作者、寄養家長或擔任看護的親屬，以及瞭解該名青少年所擁有技能的其他一切人參與填寫過程。

■ 評分應依據所達到的最低水準。

完成該項評估的每一位青少年所達到的水準即是他們順利完成所要求數量的問題之最低水準。青少年可能在某些方面具有極強的能力，但在其他方面卻欠缺基本知識。在每個方面均具備基本知識對於取得長期的成功很重要，因此計劃之制定應注重彌補青少年所具備知識方面的現有差距。

■ 填寫O類問題

所有的青少年都具備預防懷孕的基本知識非常重要。除非青少年（無論男性還是女性）正承擔或不久即將承擔家長的角色，否則，達到此類問題中所列的“優異”程度並非所有青少年的目標。對於虐待和不盡贍養職責問題並不作具體評估，但達到“中等”程度應有助於青少年免受CPS投訴。

■ 完成的時間段

所有年齡為15至16歲的青年均應進行評估。若您已填寫了青年獨立生活技能評估表，則無需重複該項評估。此後所有的報告均應依據該青年的目標，而其技能水準亦將以其按目標所取得的進展來記錄。若青年仍保持原有相同的目標，則其技能水準不會有任何變動。

封面頁

青年的姓名：	CAMIS 個案號碼：	出生日期：
--------	-------------	-------

參與生活技能評估之人員及評估日期		日期

類別	掌握技能的日期			
	基本	中等	高級	優異
A 錢的管理/消費意識				
B 飲食料理				
C 個人儀表與衛生				
D 健康				
E 料理家務				
F 住房				
G 交通				
H 教育計劃				
I 講職技能				
J 保持工作的技能				
K 應付緊急情況與安全技能				
L 社區資源知識				
M 人際交往技能				
N 法律技能				
O 預防懷孕/養育和照顧子女				

A類: 錢的管理與消費意識

基本-必須瞭解5項中的3項，才能進階到下一個技能掌握水準：

- 知道分幣以及貨幣的價值。
- 能在當地商店購物並計算應找回的零錢。
- 懂得食品、交通、服裝、住房方面的“奢侈品”與“必需品”之間的區別。
- 懂得“促銷價”與“正常價”之間的區別。
- 能夠確定某種省錢的購物方式。

中等-必須瞭解6項中的4項，才能進階到下一個技能掌握水準：

- 能夠開立支票賬戶或儲蓄賬戶。
- 能夠寫支票/取款和存款。
- 能夠作銀行轉賬記錄（支票或儲蓄賬戶）。
- 能夠對零花錢作預算，使其足夠一個星期使用。（顯示出對儲蓄概念有一定瞭解。）
- 懂得總收入與實際收入之間的區別。
- 能夠使用計算器作加、減、乘、除計算。

高級-必須瞭解6項中的4項，才能進階到下一個技能掌握水準：

- 能夠在他人幫助下對獨立生活所需的正常月開支作預算。
- 顯示出在某種程度上對於“無實用目的購物”的廣告以及“低額按週付款”信用貸款計劃具有“促銷抵制力”。
- 能夠讀懂銀行每月結賬報告單，比較收支餘額，必要時作校準（減去服務費、支票費，對餘額中的差額作校準）。
- 能夠使用單價資訊在購物時作比較。
- 懂得填寫報稅表格之責任。瞭解報稅所需的資訊，並且清楚在報稅過程中向何處尋求幫助。
- 知道如何剪切和使用折扣券。

優異-須至少瞭解3項，才能評定為優異：

- 對於無法預料的緊急情形、季節性賬單等作出預算。
- 懂得以賒賬和貸款方式購物，懂得利息和逾期滯納罰款事宜。
- 懂得薪資單扣減項目、納稅、聯邦社會保險攤派(FICA)和保險事宜。
- 能夠填寫簡單的報稅表。
- 能夠實現支票賬戶收支平衡。
- 制定期儲蓄計劃。

B類：飲食料理

基本-必須至少瞭解4項中的3項：

- 在吃東西和烹製食品前應洗手。
- 能夠在自助餐廳或快餐店內點餐。
- 能夠描述食物鏈以及有益於健康生活方式的各種食品。
- 瞭解各種炊具的名稱及其用途。

中等-必須有能力做到8項中的5項：

- 能夠在餐館內從菜單上點餐。
- 能夠準備一份早餐。
- 能夠準備一份午餐。
- 能夠準備一份晚餐。
- 能夠列出一份食品雜貨購物清單。
- 能夠有效和安全地使用炊具（刀、擦菜板、開罐器、馬鈴薯削皮器、打蛋器等。）
- 能夠有效和安全地使用廚房內的家用電器。
- 能夠運用適當的餐桌禮儀。

高級-必須瞭解7項中的5項：

- 把易腐爛的食品放入冰櫃儲存。
- 辨認食品變質的跡象。
- 能夠按照說明製備罐頭或冷凍食品。
- 能夠安排富含營養的每週菜單。
- 能夠按一週的菜單購物並使花費不超出預算。
- 能夠得體地設餐桌上。
- 能夠完成食品雜貨購物（按購物清單選購所列的項目並付款）。

優異-必須至少瞭解3項：

- 按照烹調書上的食譜配料。
- 能夠根據實際就餐人數增減而對食譜作配料調整。
- 懂得如何參考食品包裝上所列的日期來防止食品變質（請參閱下一页）。

B類：飲食料理（續）**優異-必須至少瞭解3項：（續）**

- 調製並食用營養均衡的飲食。
- 懂得並能夠利用單價資訊在購物時作比較。

C類：個人儀表與衛生**基本-必須能夠完成4項中的4項：**

- 能夠自己穿衣，並且款式比較適宜（包括內衣、襪子和繫帶鞋子）。
- 能夠自己洗澡。
- 會用肥皂、洗髮液、除味劑、剃鬚膏以及其他與性別相應的常用個人用品。
- 定時刷牙。

中等-必須能夠完成3項中的3項：

- 定時淋浴或盆浴。
- 保持頭髮乾淨整潔。
- 穿比較乾淨的衣服。

高級-必須能夠完成6項中的4項：

- 能夠讀懂衣物標籤，並確定哪些衣服應乾洗、手洗和用洗衣機清洗。
- 能夠在自助洗衣店內對衣物進行分選和機器清洗，洗衣機溫度適當，洗衣皂和漂白劑適量。
- 能夠調好乾衣機來烘乾衣物。
- 瞭解頭髮和指甲的特別護理所需的費用，並對相應開銷作預算（即燙髮、梳辮、修指甲等）。
- 能夠熨燙衣物。
- 能夠縫鈕釦並對衣物作簡單的縫補。

優異-必須至少瞭解2項：

- 能夠按照標籤上的說明手洗衣物。
- 瞭解適於在幾乎所有場合穿戴的衣物。
- 瞭解乾洗的大致費用並能夠安排乾洗。

D類：健康**基本-必須瞭解6項中的5項：**

- 能夠打開兒童安全容器。
- 懂得不應使用他人的藥物。
- 瞭解毒品、酒精和煙草會有害於您的健康。
- 瞭解身體各部份以及性功能。
- 瞭解懷孕的成因。
- 知道如何以及在何處能夠得到急救護理。

中等-必須瞭解4項中的3項：

- 能夠識別和描述感冒、流行性感冒和其他常見健康問題的症狀。
- 知道如何處置小傷口、輕度燒傷和小刺。
- 懂得懷孕和性傳染病的危險。
- 懂得濫用毒品和酒精的危險。

高級-必須瞭解13項中的9項：

- 能夠使用口腔體溫計測量自己的體溫。
- 能夠在患感冒或流行性感冒時自我護理。
- 識別/正確使用治療疼痛、胃部不適、腹瀉、發燒、感冒/過敏症的“非處方藥”。
- 能夠給醫生或牙醫打電話預約門診。
- 能夠正確讀懂處方藥標籤，並按照其說明行事。
- 能夠在無需督導的情形下服藥。
- 知道如何安全地處置廢棄藥品。
- 知道如何使用急救包所含的各種物品。
- 知道如何獲得一份個人免疫接種記錄和病史副本。
- 瞭解避孕方法以及如何獲得避孕裝置。
- 知道如何預防性傳染病的擴散。
- 已選定一名醫生、牙醫或診所提供的日常醫療保健服務。
- 懂得醫療保險的重要性。

優異-必須至少瞭解2項：

- 有意識地節食、鍛煉、養成良好的飲食習慣，並採取其他保健預防措施。
- 能夠確定何時應到急救室就診以及何時應與家庭醫生或診所預約就診。
- 已獲得醫療保險。

E類：料理家務

基本-必須瞭解4項中的3項：

- 會用肥皂和熱水對餐具作適當的清洗。
- 會更換電燈泡。
- 會鋪床。
- 知道如何倒垃圾。

中等-必須瞭解5項中的3項：

- 能夠正確使用吸塵器並更換集塵袋。
- 會更換床單。
- 知道如何防止水池和馬桶堵塞。
- 知道如何清掃地板和樓梯，清洗木質地板和仿漆地板，清洗窗戶，撣塵土，擦亮傢俱，打掃廁所，清潔浴缸和水池。
- 瞭解適用於不同清潔工作的清潔劑產品。

高級-必須瞭解7項中的5項：

- 知道如何解決便池抽水不止的問題。
- 知道如何使用手壓皮掙疏通便池或水池積水。
- 能夠在必要時對冰櫃作除霜。
- 能夠清潔爐子。
- 瞭解如何節省能源和水源。
- 定期打掃房間，使住宅保持應有的潔淨狀態。
- 合理使用抽屜和壁櫥來儲存物品。

優異-必須至少瞭解3項：

- 瞭解哪些修繕項目應由房東承擔。
- 能夠對住宅作細小的修繕。
- 有能力與房東聯繫並提出修繕要求。
- 能夠更換保險絲或重新推合斷路器。
- 能夠測量窗戶的百葉窗或窗簾尺寸。
- 知道如何消滅或避免蟑螂、螞蟻、老鼠等。

F類：住房

基本-必須瞭解2項中的2項：

- 懂得租用概念。
- 瞭解如何使用緊急避護所。

中等-必須瞭解4項中的3項：

- 能夠讀懂招租廣告，找到空閑待租房屋。
- 懂得基本術語（租賃、轉租、水電和煤氣、一室公寓房、簡易公寓、押金、情況查詢證明等）。
- 能夠計算與不同類型住房相應的各種費用。
- 能夠說明選擇合住者的利弊之處。

高級-必須瞭解9項中的6項：

- 能夠確定既不超出預算、又能滿足當前住房需求的住房類型。
- 能夠計算“啟動”費用（水電和煤氣費預付押金、接通費、定金、第一個月租金、購置傢俱及其他家用品）。
- 會填寫租房申請。
- 能夠向房東詢問關於空閑公寓的情況，以便確定其是否能夠滿足需求。
- 知道如何對公寓作檢查，以便確定所有家用電器均能使用，而且房東提供了關於公寓及其周圍鄰居的準確資訊。
- 在財產和噪音問題上對其他居民的權利顯示出某種程度的關注。
- 懂得若不尊重其他居民的權利則可能產生的後果。
- 懂得押金所隱含的意思。
- 瞭解房東的作用。

優異-必須至少瞭解2項：

- 表現出與其他居民以及房東和睦相處的能力。
- 瞭解在與房東發生衝突時如何獲得幫助。
- 知道如何獲得水電和煤氣供應緊急幫助。

G類：交通

基本-必須瞭解6項中的3項：

- 能夠安全地騎腳踏車。

G類：交通（續）

基本-必須瞭解6項中的3項：（續）

- 懂得並使用安全座帶。
- 熟悉各種可供使用的公共交通工具。
- 知道住所附近的公車車站。
- 知道公車票價。
- 知道提供公車服務的附近城鎮。

中等-必須瞭解6項中的3項：

- 清楚在無駕駛執照和保險的情形下駕駛的後果。
- 已順利完成駕駛教育課程。
- 知道如何叫計程車並提供所需資訊。瞭解叫計程車的大致費用。
- 在他人給予說明的情形下，能夠完成需要數次轉車的交通旅行。
- 瞭解寄養家長因提供交通而獲補償的相關條件。
- 能夠指出方向。

高級-必須瞭解5項中的4項：

- 能夠安排好上班或上學的正常交通手段。
- 瞭解獲得一份駕駛執照所需的手續。
- 擁有一份實習駕駛執照。
- 能夠修理腳踏車。
- 能夠看懂地圖。

優異-必須瞭解3項中的2項：

- 瞭解如何對汽車做基本保養。
- 能夠估算擁有並使用一部汽車每月/每年所需的費用，其中包括牌照和保險費用。
- 擁有一份駕駛執照。

H類：教育計劃

基本-必須瞭解2項中的2項：

- 對於完成他/她的高中學業抱有一份現實態度。
- 若高中畢業並不現實，則懂得GED的意義以及如何獲得GED證書。

中等-必須瞭解4項中的3項：

- 會填寫註冊加入某項教育計劃所需的表格。
- 對於他/她所希望從事的工作需要哪些教育有總體認識。
- 能夠與教師/輔導員討論教育/職業教育計劃。
- 瞭解社區內可利用的教育資源。

高級-必須瞭解6項中的4項：

- 瞭解如何獲得學校成績單。
- 瞭解現有學分及其狀況。
- 對於已選定的職業有一項合適的教育計劃。
- 懂得已選定的職業所要求的教育/技能。
- 瞭解高等教育/職業培訓所需的費用。
- 瞭解貸款和贈款的區別。

優異-必須至少瞭解3項：

- “有比較”地尋找最佳教育資源。
- 瞭解能在何處找到以及如何使用社區內的成人教育或職業培訓資源。
- 瞭解如何為額外教育而爭取助學金/獎學金。
- 懂得與教育程度和專門技能相應的個人未來前景和可能的生活標準。
- 有能力確定課程內容與職業目標之間的關聯。

I類：謀職技能

基本-必須瞭解2項中的2項：

- 對於他/她可獲得哪種類型的工作有合理認識。
- 瞭解最低薪資的含意。

中等-必須瞭解5項中的4項：

- 能夠填寫一份標準的求職申請表格。
- 能夠讀懂招聘廣告並發現合適的線索。
- 能夠完成一項模擬面試，對於可能提出的問題給予適當的答覆。
(請參閱下一頁)

I類：謀職技能（續）**中等-必須瞭解5項中的4項：（續）**

- 能夠預約謀職面試。
- 知道面試時應穿戴的適宜服裝。

高級-必須瞭解8項中的6項：

- 能夠書寫簡歷。
- 擁有一份謀職面試時攜帶的完整謀職申請/情況說明。
- 知道在謀職面試前應作準備。
- 能夠完成謀職面試。
- 瞭解公立職業介紹所的作用並能夠與其取得聯繫。
- 瞭解私營職業介紹所的作用並清楚此類介紹所會收取費用。
- 能夠辨別出私營職業介紹所刊登的廣告。
- 能夠與臨時就業服務機構取得聯繫。

優異-必須至少瞭解2項：

- 已準備好一份簡歷。
- 能夠在接受面試之後給對方去信。
- 能夠老練地權衡一份工作相對於另一份工作的利弊。
- 懂得合法歧視，並知道遭受非法歧視時到何處尋求幫助。

J類：保持工作的技能**基本-必須瞭解4項中的3項：**

- 在工作場合穿戴得體。
- 準時上班。
- 瞭解工作責任並知道如何完成工作任務。
- 清楚在無法上班時應與僱主取得聯繫。

中等-必須瞭解4項中的3項：

- 瞭解如何讀懂薪資單。
- 瞭解與上司對話的適當方式。
- 瞭解哪些行為將使僱員立即遭到解僱。
- 瞭解如何在工作中遇到問題時尋求幫助。

高級-必須瞭解5項中的4項：

- 瞭解是否有資格享受病假、休假日和事假。
- 瞭解甚麼是內部投訴程序。
- 瞭解如何得到加薪。
- 瞭解在何處以及何時不應與同事聊天。
- 有一份對上司、同事和顧客生氣時如何控制情緒的計劃。

優異-必須至少瞭解3項：

- 能夠在大多數的情形下實施控制氣憤情緒的計劃。
- 瞭解如何運用公司內部的投訴程序化解分歧。
- 瞭解公司的“未成文政策”，並在此範圍內行事。
- 瞭解如何要求加薪。
- 瞭解如何獲得升職資格。
- 瞭解作為僱員所擁有的合法權利。

K類：應付緊急情況與安全技能**基本-必須瞭解5項中的4項：**

- 瞭解警察、急救和消防部門的作用。能夠使用正確的電話號碼向各相應部門求助。
- 已受過在發生火災的情形下撤離住所的訓練。
- 瞭解在吸煙的情形下適當處置廢棄煙火材料的方式。
- 瞭解如何鎖定和打開門窗。
- 瞭解如何檢查煙霧警報器以及如何更換其中的電池。

中等-必須瞭解5項中的3項：

- 懂得防火基本知識（不在床上吸煙，不使用煤氣爐取暖，不超載使用電線加長接線板，不使用已磨損電線等）。
- 瞭解如何使用滅火器。
- 瞭解家用電器使用不當會誘發火災。
- 能夠識別煤氣泄漏的氣味。（請參閱下一頁）

K類：應付緊急情況與安全技能（續）

中等-必須瞭解5項中的3項：（續）

- 瞭解當她/他聞到煤氣泄漏氣味時應該如何辦，以及給誰打電話求助。

高必須瞭解3項中的2項：

- 瞭解撲滅不同類型火焰應採用的不同方法。
- 瞭解如何合理地儲存清潔材料。
- 通常能夠確定是否需要向專業醫務人員求助。

優異-必須瞭解2項中的2項：

*青少年可能已經擁有此類證書，但填寫其餘方面很重要。評分將依據他們已經獲得技能的最低方面。

- 已完成急救培訓。
- 已完成腦心復蘇(CPR)培訓。

L類：社區資源知識

基本-必須瞭解5項中的4項：

- 知道如何打電話獲得應急資訊。
- 知道受傷或生病時應與誰聯繫。
- 知道附近超級市場或購物區的地點。
- 知道如何獲得應急食品和避護所。
- 知道如何使用危機熱線電話。

中等-必須瞭解5項中的3項：

- 瞭解附近的自助洗衣店的地點。
- 瞭解自己的開戶銀行的地點。
- 會使用電話號碼簿查閱資訊。
- 瞭解附近CSO的地點。
- 瞭解附近郵局的位置及其使用方法。

高級-必須瞭解5項中的3項：

- 瞭解在水電和煤氣已被切斷或者供暖中斷的情形下應該與誰聯繫。
- 瞭解到何處以及如何登記應徵義務兵役。
- 瞭解附近的州府職業介紹處的地點。
- 能夠獲得一份出生證副本以及社會保險卡副本。
- 知道各種“專項”資源：心理健康輔導、消費者輔導、性病(VD)診所、學生助學辦公處、房客團體、動物控制、公共康

優異-必須至少瞭解2項：

- 瞭解誰是民選代表以及如何與其聯繫。
- 已獲得一張圖書館借書證。
- 瞭解優秀企業管理局(Better Business Bureau)的性質以及如何與其聯。

M類：人際交往技能

基本-必須瞭解5項中的5項：

- 能夠對自我介紹作出回應並回答簡單問題。
- 能夠指明一位朋友。
- 目視他人並在對方伸出手時與其握手。
- 能夠作“閑聊”（面對面）。
- 每週至少與一人作溝通。

中等-必須瞭解6項中的4項：

- 能夠作自我介紹，包括主動上前作自我介紹。
- 意識到與他人身體之間保持距離。
- 不對他人造成傷害。
- 能夠請求提供幫助。
- 能夠向他人解釋自己的感覺。
- 能夠鑑別可能具有傷害或危險性質的關係。

高級-必須瞭解13項中的8項：

- 能夠確定個人能力的長處和需求（必要時輔之以協助）。
- 接受他人邀請，參與社交活動。
- 與同伴一同安排社交活動。（參閱下頁）

M類：人際交往技能（續）

高級-必須瞭解13項中的8項：（續）

- 瞭解在無法單獨化解人際衝突時到何處尋求幫助。
- 具備化解與他人衝突的一定能力。
- 避免以身體暴力侵害的方式作為解決人際衝突的一種手段。
- 已實踐過在同伴試圖勸說其做某件錯事時回答“不”。
- 能夠制定實際計劃，內含實現目標所需的適當步驟。
- 能夠借助於某些協助落實計劃。
- 能夠說明在實現目標後可能獲得的“最佳”結果，以及在未實現目標時可能出現的“最壞”結果。
- 能夠說明行動與結果之間的關係。
- 具備“良好的”餐桌禮儀（能夠得體地使用刀、叉、勺和餐巾）。
- 避免具有傷害或危險性質的關係。

優異-必須至少瞭解3項：

- 適當地描述和表達憤怒或其他強烈情緒，“坦率講出”自己所遇到的問題。
- 已證明有能力向同伴說“不”。
- 能夠在無需督導的情形下制定並落實一項實現目標的個人計劃。
- 能夠在他人極為有限的提示下預見到不同選擇所產生的相應後果。
- 瞭解何時以及如何以書面形式向他人致謝。
- 能夠以正常的方式斷絕關係或向他人說“再見”。

N類：法律問題

基本-必須瞭解2項中的2項：

- 擁有聯繫人的電話，以供在被捕或受害的情形下進行聯繫。
- 懂得哪些行為違犯法律及其相應後果的一般性知識。

中等-必須瞭解7項中的4項：

- 清楚在被捕的情形下個人有哪些權利。
- 瞭解律師的作用。
- 瞭解購買酒精飲料和煙草製品的法定年齡。
- 懂得法律術語“法定年齡”的意義（您可做哪些事，不得做哪些事）。
- 知道如何讀合同。
- 懂得贍養程序。
- 瞭解如何以及去何處作選舉登記。

高級-必須瞭解4項中的3項：

- 若是男性，瞭解登記應徵義務兵役的責任。
- 瞭解可免費獲得的法律服務項目。
- 懂得簽署一份合同或租約的後果。
- 瞭解針對以下所有各項的法律處罰：
 - 購買、擁有、出售和吸食大麻和其他毒品
 - 未成年人購買和飲用啤酒和酒精飲料
 - 非法入內
 - 入店行竊
 - 入室行竊
 - 擁有被盜財物
 - 交通違規

優異-必須至少瞭解2項：

- 顯示良好的公民意識並懂得作為公民所擁有的權利及負有的責任。
- 已登記參加選舉。
- 知道到何處投票。
- 瞭解“重罪”、“輕罪”和“違規”之間的區別。

O類：預防懷孕/養育和照顧子女

基本/懷孕-必須瞭解6項中的6項：（所有青少年均應完成以下部份）

- 瞭解可使用的節育服務。
- 瞭解計劃生育辦公處的地點。
- 瞭解各種節育選擇方式。
- 瞭解各種懷孕選擇。（請參閱下一頁）

O類：預防懷孕/養育和照顧子女（續）**基本/懷孕-必須瞭解6項中的6項：（所有青少年均應完成以下部份）（續）**

- 瞭解在懷孕期間使用毒品、酒精和煙草將造成的危險。
- 瞭解甚麼是適當的產前保健。

中等/養育和照顧子女-必須瞭解10項中的10項：（懷孕或正在養育子女的少年）

- 瞭解去何處獲得產前保健。
- 懂得不得在無人看護的情形下離開孩子。
- 能夠為孩子提供適當的看護。
- 與孩子單獨相處感到舒適。
- 瞭解如何為孩子洗澡和換尿布。
- 瞭解如何使用社區資源(WIC, PHN)。
- 瞭解如何讓孩子參加適當的遊戲（閱讀、唱歌、繪畫、搭積木等）。
- 瞭解可利用的兒童定期看護服務選擇。
- 選定適當的人員定期臨時看護孩子。
- 瞭解孩子生病時去何處尋求幫助。

高級-必須瞭解6項中的5項：（懷孕或正在養育子女）

- 能夠選擇與孩子年齡和發育程度相應的合適玩具。
- 能夠在不使用極端措施（打、罵、禁食或不予看護）的情形下作出懲戒。
- 能夠作出兒童定期看護安排。
- 準時送孩子入托兒童看護機構。準時從兒童看護機構接回孩子。
- 每天與孩子一同渡過“高素質”時間（談話、一起遊戲、傾聽孩子說話等）。
- 瞭解去何處尋求養育子女方面的幫助。

優異

- 瞭解哪些是與孩子年齡和發育程度相應的行為。
- 瞭解每一種可利用的兒童看護服務類型所需的費用及其優點。